

¿Qué tan profunda es la herida?

¿Qué tan profunda es la herida?

Una guía para comprender, procesar y resolver
tus heridas emocionales

Antonieta Contreras



Título original: *How Deep Is the Wound? A Guide to Investigating, Understanding, and Resolving Your Emotional Pain*

Autora: Antonieta Contreras

© Antonieta Contreras, 2025

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su recopilación en un sistema informático o su transmisión en cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos sin el permiso previo y por el escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

© Imaya Editorial, 2026

© Traducción: Anabel Gonzalez

Diseño del libro: Meritxell Martínez Navarro

Diseño de la portada: Rocío Iriarte Gahete

Corrección: Andrea Vieira González

Impreso en España – *Printed in Spain*

Primera edición: septiembre de 2026

ISBN: 978-84-128888-9-8

Depósito legal: C 1370-2026

A MI HIJO,
por tu sabiduría, tu valor y tu inmensa bondad.
Me inspiras cada día a ser mejor, a esforzarme más, a llegar más allá.
Me enseñas que la humanidad constituye una forma de sabiduría
en sí misma y que el amor florece sin esfuerzo en un corazón claro.

A MI HIJA,
por tu fortaleza gentil y tu espíritu luminoso.
Me recuerdas una y otra vez que la maravilla vive en los momentos
más pequeños y que la vida es más que la suma de esos momentos.
Llenas mis días de risas y sueños y haces que mi mundo sea pleno.

Y A TI TAMBIÉN,
por motivarme cada día a seguir escribiendo y aprendiendo.
Me recuerdas que entender empieza con escuchar
y que la sanación ocurre cuando nos atrevemos a ser vistos.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	XV
Gracias a quienes me ayudaron a aprender haciendo preguntas .xv	
Gracias a quienes confiaron en mí para sanarse.....xvi	
Gracias a mi editor.....xvi	
PREFACIO.....	XVII
INTRODUCCIÓN	2 I
¿Y si lo que te han contado sobre el trauma pudiera estarte dejando atrapado en el dolor?	21
El arte perdido de la adaptación	22
Cuando todo pasó a ser un trauma.....	24
Un camino alternativo para seguir adelante.....	25
Comprender tu sistema emocional.....	26
Cómo usar este libro	27
Tu viaje a través de seis capítulos	29
CAPÍTULO I – HERIDAS	3 I
¿Y si todo lo que te han contado sobre la sanación emocional es solo la mitad de la historia?	31
Conoce lo básico de tu mundo interior.....	36
¿Existe una diferencia real entre el cerebro y la mente?	37
Mi terapeuta me dijo que me falta espacio mental. ¿De qué está hablando?.....	42
¿Qué significa estar mentalmente enfermo? ¿Tener un diagnóstico como el TEPT equivale a la «locura»?	44
¿Adaptarse y sobrevivir realmente son dos cosas diferentes?	47
¿Por qué a veces percibimos la realidad como algo muy oscuro?.....	51

Aprende a ver el dolor emocional en un espectro: de «herido»	
a «traumatizado»	54
¿Cómo saber dónde termina el dolor emocional y dónde comienza el trauma?	60
¿De qué va todo este revuelo sobre el «sistema nervioso»?	61
Escucho mucho el término «abrumador». ¿Siempre está relacionado con el trauma? ¿Cuáles son sus consecuencias?	63
¿Qué significa estar hiperactivado? ¿Es lo mismo que estar roto, desregulado o atrapado en el modo supervivencia?	65
¿Cuál es el significado real de «desregulación» para alguien que quiere sanar su trauma?	71
Siente el efecto de convertirte en tu propio aliado	74
¿Qué quiere decir estar «mentalmente sano»?	75
¿Por qué tanta gente tiene miedo de ser vulnerable?	78
¿Cuál es la razón principal para creer en la sanación del sufrimiento si la mayoría de las personas pasan gran parte de sus vidas luchando contra el dolor psicológico?	81
¿Cómo funciona el <i>mindfulness</i> para sanar? ¿Constituye realmente la cura para cualquier problema?	84
¿Cómo se cura una herida emocional?	87
CAPÍTULO 2 – EMOCIONES	91
Empieza con una guía paso a paso para deconstruir tus emociones	93
Descubre cómo las emociones funcionan a tu favor y en tu contra	101
¿Qué es lo que ocurre realmente cuando nos ponemos emocionales? ¿Hay algo controlándolo?	102
¿Qué se supone que deben hacer las emociones por nosotros?	106
¿Pueden servirnos de alguna forma?	106
¿Para qué sirve tener emociones si nos hacen sentir tan mal? ...	107
Algunas emociones parecen mucho más importantes que otras. ¿Es eso cierto?	110

Entonces, ¿todo lo que aprendí sobre las emociones está desactualizado? ¿Cuál es la verdadera historia?	115
¿Deberíamos simplemente dejar que las emociones sigan su curso o intentar manejarlas?	120
¿Experimentamos emociones una a una o experimentamos varias a la vez?	122
Descubre cómo surge el dolor emocional	124
¿Por qué las emociones nos hacen sufrir tanto?	125
¿El dolor emocional está solo en nuestra cabeza?	128
¿El dolor emocional cambia la mente de las personas?	130
¿Por qué los terapeutas siempre preguntan «¿Dónde lo sientes en el cuerpo?»? ¿Se supone que deberíamos sentir algo?	133
¿Cómo puedes saber si alguien está sufriendo a nivel emocional?	137
¿Por qué alguien puede sentirse atraído al dolor emocional?	141
¿Por qué cada vez que me siento triste también me enfado?	143
Transforma tus emociones (sí, es posible)	145
¿Es cierto que mi cerebro es el que controla mis sentimientos?	146
¿Cómo podemos cambiar una emoción?	151
CAPÍTULO 3 – TRAUMA	155
Lleva tu conocimiento sobre el trauma al siguiente nivel	156
¿Por qué todos tenemos que lidiar con traumas en este planeta? ...	157
¿Cómo definirías el trauma usando tus propias palabras?	160
¿Cuando hablamos del «modo supervivencia», a que nos referimos exactamente?	161
¿Entonces podemos decir que todo lo doloroso es trauma?	
¿O existen indicadores reales para distinguirlo?	163
Si el argumento de que el trauma no es el evento es válido, ¿cómo sabemos entonces cuándo decir que es un trauma y cuándo no?	166
¿Qué le hace la traumatización a una persona?	167

¿Por qué algunas personas permanecen traumatizadas mucho más tiempo que otras?	169
¿El trauma hace que alguien sea menos resiliente?	171
Descubre qué pasa cuando el temor se apodera de tu sistema	173
¿El trauma siempre implica miedo, o puede manifestarse sin él?	174
¿Qué miedos tienen mayor impacto en la salud mental de una persona?	177
¿Cómo altera el trauma nuestro equilibrio interno y por qué es importante para el dolor emocional y la salud mental en general?	182
¿Por qué algunas personas parecen predispuestas al fracaso, y qué alimenta esa trampa autodestructiva?	186
¿Qué se entiende por «mentalidad de víctima»? ¿Está relacionada con el trauma?	189
¿Qué convierte una mala experiencia en un trauma real?	197
Deja el pasado donde debe estar	199
¿Es problemático centrar tu vida en tu trauma?	200
¿Estoy sanando, o solo me he acostumbrado a estar roto?	202
¿Cómo afrontas el miedo sin entrar en pánico?	204
¿El trauma siempre será parte de mi vida?	206
¿Cómo se resuelve un trauma emocional?	207
CAPÍTULO 4 – DESCONEXIÓN.....	211
Dale sentido al desamor, a las inseguridades y a otras amenazas del ego	212
¿Qué hace que algunas experiencias dolorosas se conviertan en heridas y otras no?	213
¿Qué hace que el dolor emocional perdure?	217
¿Qué es lo que más puede romperle el corazón de alguien?	220
¿Qué situaciones hacen aflorar las peores inseguridades en las personas?	233
¿Cuál es la verdadera relación entre el ego y la inseguridad?	244

Identifica las heridas que llevan al entumecimiento o la búsqueda de validación.....	249
¿Qué ocurre cuando tus sentimientos fueron ignorados en la infancia?	250
¿En qué momento se convierte la negligencia en trauma?	254
¿Por qué me aterroriza la idea de que la gente me deje?	256
¿Qué problemas enfrentan en la vida adulta los niños que crecieron con negligencia emocional?	259
¿Por qué alejo a la gente incluso cuando quiero que estén cerca?	260
¿Es normal sentirse desconectado de uno mismo después de un abandono emocional?.....	262
¿Cómo sabes si eres realmente amable, tiendes a complacer a los demás o si solo buscas aprobación?	262
Examina los cerebros en desarrollo y sus fisuras.....	267
¿Qué le ocurre al cerebro de un niño cuando lo hieren emocionalmente?	267
¿Puede alguien tener una infancia terrible y aun así desarrollarse bien?	271
¿Se puede saber si tienes un trauma del desarrollo, o es invisible para ti?	273
Del silencio a la plenitud	275
¿De qué sirve perdonar a alguien que ni siquiera se arrepiente de haberme hecho daño?.....	277
¿Qué pondrías en un botiquín emocional?	280
¿Qué haces cuando te das cuenta de que te fuiste descuidado a nivel emocional?.....	285
¿Qué haces cuando la culpa y la vergüenza no te dejan en paz?	287
CAPÍTULO 5 – DESAMOR.....	293
Darnos cuenta de la manera en la que el abuso se manifiesta y nos moldea	294
¿Qué tipo de abuso puede ser psicológicamente dañino?	295

¿Exagero si digo que el abuso emocional me traumatizó?.....	298
¿Quien te agrede verbalmente realmente piensa lo que dice? ¿O está hablando desde su rabia y sus propias heridas o traumas?.....	303
¿Qué término se utiliza para describir a la gente que disfruta haciéndole daño a otros? ¿Cuáles son las posibles causas de este comportamiento?	305
¿Cómo se refleja el abuso en el comportamiento de alguien? ...	306
Tengo TEPT-C por traumas sexuales infantiles, que resurgieron ahora que soy adulto. Siento mucha vergüenza.	
¿De qué siento vergüenza?	310
Descubre el efecto de los juegos mentales y otros impulsos narcisistas	313
¿Qué efectos tiene el abuso narcisista en las personas?	314
¿La proyección psicológica simplemente es otra forma de llamar al « <i>gaslighting</i> »?	318
¿Cómo sé si el <i>gaslighting</i> ha dañado mi capacidad de pensar con claridad?	319
¿Cómo ver a través de un narcisista que actúa de manera cariñosa, pero que en realidad es tóxico?.....	322
Afronta el precio de la conexión y el vínculo	323
¿Es realmente un gran problema el trauma de apego?	324
¿Son el trauma de apego y el trauma del desarrollo lo mismo?	326
¿Es el apego desorganizado la razón por la que mis relaciones son tan caóticas?.....	327
¿Cuáles son las diferencias clave entre el vínculo traumático y una relación basada en el cuidado genuino? ¿Es posible establecer vínculos saludables?	328
¿Qué patrones se pueden reconocer en las relaciones con vínculos traumáticos?	330
¿Por qué tengo apego a alguien que me trata mal?	332
Elígete a ti mismo y escoge relaciones más saludables	336

¿Cómo dejo de asumir que todos me harán daño, tal y como hizo mi abusador?	337
¿Vuelve la persona que eras antes después de recuperarte del abuso narcisista?	340
Si el trauma altera el cerebro, ¿qué se puede reparar, resolver, reprogramar o mejorar?	342
¿Puede alguien estar expuesto a cosas terribles una y otra vez y no verse afectado?	346
¿Qué distingue a alguien con apego seguro de los demás?	348
¿Cómo puedo saber si soy adicta a esta persona o si realmente la amo?	352
¿Cómo llega a su fin un vínculo traumático?	354
CAPÍTULO 6 – LAS HERIDAS MÁS PROFUNDAS	357
Reconoce las realidades del trauma más allá del evento	358
¿«Trauma» y «traumatización» significan cosas diferentes?	359
¿Qué función tienen los <i>flashbacks</i> en mi cerebro y mi salud mental?	361
No creo haberme sentido nunca realmente seguro: ¿qué es lo que estoy entendiendo mal?	364
¿Cómo puede afectar a tu vida el trauma no resuelto?	368
¿Cómo puedes saber si alguien tiene un trauma?	370
¿En qué consiste la fobia a la experiencia interior? ¿Está asociada con traumas infantiles?	372
Conviértete en un experto en las respuestas al trauma (Más allá de la lucha o la huida)	373
¿La hipervigilancia es una experiencia igual para todo el mundo?	
¿Cómo se puede afrontar cuando ocurre?	374
¿Qué es una respuesta al trauma? ¿Me podrías dar algunos ejemplos?	377
¿La forma en que respondes a eventos traumáticos es una elección tuya?	382
¿A qué se refieren las personas cuando dice que se disocian?	384

¿Yo también me puedo traumatizar, aunque sea yo quien causó algo malo a alguien?.....	387
Detectar las diversas consecuencias de una infancia traumática	388
¿No es verdad que todo el mundo, o al menos la gran mayoría de las personas, tiene algún tipo de trauma infantil?...	390
¿Cuánto recordará un niño de tres años sobre las cosas malas que le ocurrieron?.....	393
¿Cuáles son las señales sutiles de trauma infantil que la gente pasa por alto?	395
¿Cómo podemos reconocer a un niño traumatizado?	398
¿Por qué muchas víctimas de trauma infantil tardan tanto en procesarlo?	400
Sana el trauma usando tu propia sabiduría	401
¿Es el crecimiento postraumático una experiencia común tras un evento traumático, aunque no sea evidente en un principio?.....	402
¿Por qué tengo miedo de sanar mi trauma?.....	403
¿Cómo puedes olvidar un trauma que te está atormentando?.....	406
¿Por qué siento que no merezco ser consolado por mis experiencias traumáticas?.....	408
¿Debería perdonar a mis padres por haberme causado un trauma complejo?	411
¿Es posible simplemente olvidar los recuerdos traumáticos en vez de reprimirlos?.....	413
EPÍLOGO	417
¿Alguien ha conseguido sanar de un trastorno de estrés postraumático complejo?	417

AGRADECIMIENTOS

GRACIAS A QUIENES ME AYUDARON A APRENDER HACIENDO PREGUNTAS

A mis seguidores en Quora, Medium, Psychology Today y mi blog: vuestro apoyo y ánimo continuos han moldeado no solo mi escritura, sino también mi comprensión de lo que significa contribuir de forma significativa a las conversaciones sobre salud mental. Os habéis convertido en una presencia crucial en mi vida tanto como escritora como alguien comprometido con ofrecer ideas que puedan facilitar vuestro camino.

Pero mi gratitud va mucho más allá de quienes me siguen y comentan. Quiero agradecer a los millones de personas que hacen preguntas con valentía y buscan respuestas sobre la salud mental. Vuestra disposición a ser vulnerables, a admitir la incertidumbre y a buscar activamente la comprensión es admirable e inspiradora. A través de vuestras preguntas, comentarios y experiencias compartidas habéis creado una biblioteca viva

de sabiduría humana que ningún texto académico podría capturar. Me habéis enseñado que el conocimiento real no surge de tener todas las respuestas, sino de ser lo suficientemente valiente para hacernos las preguntas.

GRACIAS A QUIENES CONFIARON EN MÍ PARA SANARSE

A las personas extraordinarias que me han invitado a presenciar sus viajes de sanación: caminar a vuestro lado mientras recorríais el camino del dolor al crecimiento ha sido uno de los mayores privilegios de mi vida. Este libro existe gracias a lo que me habéis enseñado. Veros transformar el sufrimiento en sabiduría, el miedo en coraje y las heridas en fuentes de fuerza ha sido la educación más profunda que he podido recibir. Vuestra confianza en compartir vuestras luchas y victorias ha moldeado cada idea de estas páginas. Sois los verdaderos autores del conocimiento que he intentado transmitir.

GRACIAS A MI EDITOR

Estoy profundamente agradecida a Fern, la increíble editora tanto de este libro como del anterior. Es excelentísima, pues siempre me ha apoyado e inspirado. Fern me animó a escribir mi primer artículo en inglés, ¡y mira a dónde hemos llegado! Sus habilidades de edición han resultado incalculables: ha sido tanto una guía amable como una estrategia aguda, ya que ha analizado capítulos, desafiado conceptos y me ha motivado siempre a ir cada vez más lejos.

PREFACIO

—Espera, ¿eres Antonieta Contreras, la misma que responde preguntas sobre trauma en Internet?

La pregunta me pilló desprevenida en un cóctel en mi alma mater. Había llegado tarde, por lo que elegí una mesa al azar, y justo estaba acomodándome cuando los ojos de una de mis compañeras se iluminaron al reconocirme. Me sonrojé y admití que sí, que yo era esa persona.

No pasó mucho tiempo antes de que ella (quien también es autora) se aproximara con su silla.

—Entonces... ¿cuándo vas a escribir un libro con todas esas respuestas tan buenas?

Esa pregunta se quedó grabada en mi mente... Y aquí estamos.

A lo largo de los años, he desempeñado diversos papeles: terapeuta, profesora, supervisora clínica y, quizá sin esperarlo, una educadora online sobre trauma. Más de 2.000 publicaciones de preguntas y respuestas han llegado a más de 40 millones de personas, y eso me dice algo que no

puedo ignorar: colectivamente tenemos un hambre de claridad sobre el trauma y el dolor emocional, pero con frecuencia nos ahogamos en la desinformación.

En nuestro afán por validar el sufrimiento, hemos empezado a etiquetar cada herida como «trauma». Eso me preocupa. Veo cada día cuántas personas están convencidas de que están permanentemente dañadas por experiencias que, aunque dolorosas, forman parte de la estructura normal de la vida humana. Hemos llegado a un punto en el que cuestionar ese autodiagnóstico se siente como un tabú o como un acto de invalidación, incluso cuando esa etiqueta puede estar atrapando a esa persona en una historia que no le sirve, y que puede, de hecho, ir en contra de su salud mental.

El cerebro no distingue entre amenazas reales e imaginadas. Cuando enmarcamos de manera constante experiencias pasadas como traumáticas (incluso aquellas que ya habíamos integrado y superado), literalmente estamos reprogramando nuestro sistema nervioso hacia la hipervigilancia. He visto a personas que han transformado recuerdos neutrales de la infancia en fuentes de profunda angustia simplemente por verlos a través de la lente popular del trauma. Empiezan a verse a sí mismos como víctimas o supervivientes de experiencias que... forman parte de la vida, sin más. Si hablamos de sobrevivir, ¿a qué exactamente? ¿A los imperfectos intentos de amor de sus padres? ¿A una infancia que, como la mayoría, tuvo tanto alegrías como decepciones? ¿A la tendencia de mamá de usar la ansiedad como lenguaje? ¿A unos padres que tuvieron dificultades para nutrirlos y acompañarlos? ¿O tal vez, en los casos menos afortunados, al abuso intencionado o incluso al abandono extremo de padres enfermos, incapaces o crueles que depositaron su dolor en nosotros?

El neurocientífico Iain McGilchrist describe con precisión cómo el hemisferio izquierdo busca categorías y diagnósticos, mientras que el derecho percibe el contexto y la totalidad. La cultura moderna de la salud mental se ha inclinado peligrosamente hacia ese modo izquierdo: se obsesiona con «lo que te ha pasado» mientras ignora «quién eres» y «en qué

eres capaz de convertirte». Los sistemas de inteligencia artificial amplifican este problema, porque aprenden de grandes volúmenes de contenido popular (con frecuencia imprecisos) y no de una comprensión clínica matizada de cada persona.

Este libro surgió de las preguntas más intrigantes (y más leídas) de mi trabajo en línea: aquellas que revelan la diferencia crucial entre la traumatización genuina y los inevitables moratones que nos va generando la vida. Mi compromiso como terapeuta ha sido explorar enfoques que reduzcan el sufrimiento y liberen el potencial humano.

Creo que la sanación es algo que se extiende de un modo mucho más amplio de lo que imaginamos. Cuando una persona observa con claridad su propio paisaje emocional, eso repercute en su familia, su comunidad y su lugar en el mundo.

Cada capítulo de este libro no solo responde preguntas interesantes; también da un paso hacia la recuperación de nuestro derecho innato a la plenitud y hacia el reconocimiento de que, aunque el dolor emocional es universal, no siempre es traumático.

¿Cuál es mi mayor esperanza? Que estas páginas te ayuden a distinguir entre las heridas que requieren una curación activa y aquellas que solo requieren resolución. Espero que te ayude a preguntarte: «¿Qué tan profunda es mi herida?», y que no lo hagas a través del prisma de las etiquetas psicológicas de moda, sino mediante una evaluación consciente de su impacto real en tu capacidad para vivir, amar y crecer.

En última instancia, espero que redescubras tu extraordinaria capacidad de transformación, que existe más allá de cualquier diagnóstico o categoría que otros puedan asignarle a un dolor que nunca ha tenido la finalidad de definirte.

Con gratitud,
Antonieta



INTRODUCCIÓN

LA PARTE MÁS IMPORTANTE DE SANAR CONSISTE EN
DESCUBRIR QUÉ ES LO QUE ESTÁ REALMENTE MAL

*«El trauma es el doloroso coste de una adaptación fallida; las heridas
emocionales son adaptaciones en progreso»*

**¿Y SI LO QUE TE HAN CONTADO SOBRE EL TRAUMA PUDIERA
ESTARTE DEJANDO ATRAPADO EN EL DOLOR?**

Como terapeuta, la forma de medir el éxito en la terapia consiste en ver si mi trabajo ayuda a las personas a aliviar su sufrimiento, a reescribir sus historias y a redescubrir la alegría. Desde mi perspectiva, la curación no es solo algo individual. Se extiende hacia el exterior, abarcando a familias, comunidades y generaciones. Tu sanación tiene una gran importancia.

Escribo este libro creyendo que comprender tus heridas constituye el primer paso para transformar el dolor en fortaleza y para recuperar la vida que mereces.

¿Por qué ahora? No hace mucho, recorría aulas y auditorios de clínicas explicando a los profesionales de salud mental qué significaba el «trauma». Para la mayoría, el uso clínico del término y la comprensión de la neurobiología de la supervivencia eran reveladores. Hoy en día, puedes escuchar a niños de infantil hablando de sus «traumas» y del sistema nervioso, mientras que los adultos usan palabras como «*gaslighting*» tan cotidianamente como si hablaran del tiempo. Hemos pasado de la ignorancia a la sobresaturación. Términos como «trauma», «lucha o huida», «desregulación» y «abuso narcisista» se usan ahora tan a menudo y con tanta naturalidad que han empezado a perder su significado.

Esta tendencia me preocupa profundamente. El uso excesivo del lenguaje sobre salud mental está reduciendo la rica complejidad del sufrimiento humano a una única etiqueta («trauma»). El resultado es que algunas experiencias ordinarias las estamos percibiendo como patológicas mientras dejamos atrás algunos trastornos clínicos graves. ¿Cómo puedes entender realmente tus heridas sin el vocabulario adecuado para transmitir tu propia experiencia? ¿Qué pasa cuando usas la misma palabra para tu amputación, mientras que otra persona lo utiliza para su moratón? Este libro intenta ofrecer las herramientas y el conocimiento que necesitas para evaluar la profundidad real de tus heridas y para encontrar una forma óptima de funcionar en el mundo.

EL ARTE PERDIDO DE LA ADAPTACIÓN

Cuando yo era pequeña, la palabra «resiliencia» no era un término común, ni siquiera para los psicólogos. La forma de describir a alguien que era bueno afrontando situaciones difíciles era decir que era «adaptable». Esto significaba «saber ajustarse» a los retos de la vida, incluso cuando resultaban injustos o dolorosos. No era algo heroico ni una prueba de haber sobrevivido a la victimización. Simplemente se trataba de una cualidad que

algunos ejercían o podían aprender de forma natural, una que ayudaba a las personas a vivir de una forma más plena encontrando formas de crecer a través de lo que se les presentaba.

Pero esa palabra, «adaptable», se ha desvanecido. No la he oído en años. Quizá suene demasiado darwinista, o no encaje con nuestra narrativa actual centrada en el trauma. Sin embargo, la capacidad de adaptación nunca desapareció: está conectada con nuestra biología, la reconocamos o no.

La resiliencia entró en el discurso convencional más o menos al mismo tiempo que la gente tomó conciencia del papel del trauma en nuestra salud mental. El término viene de la ingeniería: ‘metal que se refuerza tras el estrés’, y llegó a la psicología en los años 70, cuando los investigadores observaron que algunos niños salían adelante a pesar de la pobreza, la enfermedad o los problemas de salud mental de sus padres. En aquel momento se pensó que las personas resilientes tenían la capacidad de recuperarse de las dificultades casi sin esfuerzo. Décadas después, sabemos que la resiliencia es un constructo que apunta algo que no es solo innato, sino más bien una característica que puede fortalecerse con la práctica: no es necesariamente automática, sino que se moldea con la experiencia, el apoyo y el esfuerzo consciente.

Lo que hemos aprendido es que **la adaptabilidad es proactiva**: ajusta tu manera de responder según el entorno. La **resiliencia**, en cambio, **es reactiva**: entra en acción cuando las cosas van mal. La evolución ha favorecido a ambas, pero funcionan bajo principios diferentes. Sin embargo, al poner tanto énfasis en la resiliencia, hemos reducido sin querer nuestras opciones ante el dolor emocional a solo dos: soportar el sufrimiento o volver a ser quienes éramos antes.

Hay una tercera vía: la adaptación. En este libro, te mostraré cómo la adaptación ofrece algo que ni la resiliencia ni la resistencia pueden darte: la capacidad de crecer encontrando sentido al dolor en lugar de hacerlo a pesar de él, convirtiendo la adversidad y los retos en sabiduría y fortaleza.

CUANDO TODO PASÓ A SER UN TRAUMA

En los años 80, cuando la investigación académica sobre el trauma y el TEPT les dio una mayor presencia cultural, el foco estaba puesto en las experiencias extremas: los protagonistas eran los veteranos y los supervivientes de la violencia o la tortura. Luego, los investigadores observaron que la respuesta de lucha o huida desencadenada por eventos traumáticos también ocurre con el estrés cotidiano. Dado que el estrés es inherentemente subjetivo (lo que abruma a una persona puede ser apenas perceptible para otra), esto hizo que empezase a verse el trauma como algo igualmente subjetivo. Para muchas personas que cargaban un dolor no reconocido, la etiqueta de trauma finalmente ofreció el reconocimiento de que su sufrimiento era real y merecía atención. Y así la línea entre lo que constituye trauma y lo que es el estrés normal se volvió difusa.

Hoy casi cualquier herida se etiqueta como trauma y cada dificultad como una amenaza. El desamor, el abandono, la vergüenza e incluso una pesadilla encuentran cabida en esa categoría. Como bromea el crítico Chris Black en su podcast *How Long Gone*, «todos pensamos demasiado en nuestros problemas, porque hacerlo conlleva una recompensa a nivel social». Este giro no es del todo sorprendente. En una cultura que históricamente consideraba el dolor emocional como una debilidad o autoindulgencia, el marco del trauma por fin les da permiso a los individuos para reconocer su sufrimiento como algo legítimo. Sin embargo, en el afán de validar nuestro dolor, puede que nos hayamos ido al otro extremo: hemos expandido el concepto de trauma hasta incluir experiencias que, aunque realmente difíciles, no requieren ni el lente ni las intervenciones que la traumatización necesitan.

Tratar algo como un trauma cuando no lo es tiene consecuencias clínicas reales. Imagina que vas al médico porque te duele la pierna. Le mencionas que tuviste una fractura hace años, y el médico decide tratar la lesión de hace décadas poniéndote un yeso o sugiriendo una cirugía. Eso causaría un dolor innecesario, no sanación.

Ahora imagina que vas a terapia, compartes experiencias difíciles del pasado y tu historia se interpreta como si fuera traumatizante. El clínico puede empezar a revisar cicatrices antiguas como si fueran heridas abiertas, tratando lo que podrían ser dificultades regulares como diagnósticos de por vida. Esto no es curación: es volver a lesionarse.

Hablar abiertamente de nuestras dificultades emocionales es necesario, y lo defiendo. Pero cuando etiquetamos todo lo doloroso como una cuestión de supervivencia y nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás como individuos rotos y dañados, entramos en un estado mental que ignora nuestra tendencia natural a adaptarnos. Estamos equipados para aprender y crecer, no solo para vivir escaneando el entorno en busca de depredadores.

UN CAMINO ALTERNO PARA SEGUIR ADELANTE

Escribí este libro para ayudarte a navegar esta confusión actual y descubrir qué tan profunda es la herida. La idea es ayudarte a encontrar la respuesta, teniendo en cuenta que muchos de tus dolores son señales de cómo tu sistema ha aprendido a adaptarse o ha estado intentando hacerlo.

Usa estos mantras, y cuando los repitas, déjalos cobrar vida en tu cuerpo:

1. «No todas las luchas constituyen un trauma».
2. «Mis reacciones tienen sentido».
3. «Mi dolor emocional tiene significado».

La mayor parte de lo que te resulta abrumador es tu mente aprendiendo, reorganizándose y protegiéndote. Sí, el camino hacia el crecimiento incluye arañazos, dolor, angustia y retrocesos, pero ¿cuál es la herida? ¿Qué profundidad tiene? ¿Y cómo se resuelve?

Sé que puede dar miedo verte a ti mismo bajo una luz diferente, especialmente si la perspectiva del trauma te ha ofrecido una «respuesta» reconfortante sobre por qué actúas como actúas. Sin embargo, he visto de primera mano lo liberador que es cuando las personas cambian su enfoque y empiezan a verse a sí mismas con más claridad, tomando con-

ciencia no solo de su dolor o sus reacciones, sino de la persona completa que hay dentro.

No todos los dolores son iguales. Un trauma constituye un choque sísmico para el sistema nervioso que puede poner tu vida patas arriba y distorsionar tu realidad de un modo que te mantiene atento a la próxima amenaza asignando poca probabilidad a superarla. Una herida emocional, en cambio, es gestionada por un sistema diferente, uno diseñado para llamar tu atención sobre situaciones de las que necesitas aprender.

Confundir la adaptación con el riesgo y la supervivencia equivale a diagnosticar erróneamente el dolor cotidiano como una catástrofe. Un niño con unos padres estrictos aprende a navegar bajo presión: eso es adaptación. Etiquetarlo como «trauma complejo» podría anular sus fortalezas naturales con una narrativa de fragilidad.

Este libro es mi manera de sentarme contigo, de compartir lo que he aprendido y de ayudarte a entender el tipo de heridas que tienes (que van desde el dolor cotidiano hasta el trauma grave) para que puedas encontrar la mejor manera de resolverlas.

COMPRENDER TU SISTEMA EMOCIONAL

Imagina esto: un niño está intentando captar la atención de su madre. Puede empezar tirando suavemente de su brazo o diciendo «Mamá». Si no responde, el niño intensifica sus intentos gritando «¡MAMÁ!» y luego «¡MAMÁÁÁ!» Si sigue sin responder, puede gritar o montar una rabieta, olvidando a menudo lo que necesitaba en un inicio.

Así es como funcionan nuestras emociones. Cuando surgen por primera vez, son como un suave tirón, una señal silenciosa que intenta captar nuestra atención. Pero si las ignoramos, las descartamos o las suprimimos, se intensifican. Lo que empezó como una sensación manejable se va haciendo cada vez más intensa, exigente y problemática. Con el tiempo, la emoción se vuelve tan fuerte y abrumadora que pierdes de vista su mensaje original: lo que intentaba decirte sobre tus necesidades, tus límites o tu seguridad. Esta escalada constituye una de las razones clave por

la que las emociones resultan ser tan abrumadoras y dolorosas. Cuando no te queda más remedio que prestarles atención, ya estás lidiando con el equivalente emocional de una rabieta, en lugar del suave tirón que podría haberse atendido fácilmente. A través de estas páginas, descubrirás cómo funciona tu sistema emocional: sus patrones, sus mecanismos de resolución y las señales de lo que necesita. Aprenderás a escuchar a tus emociones antes de que se vuelvan más intensas.

Tu dolor no es tan permanente como parece, y tu potencial de transformación es mayor de lo que suele decirse. Para empezar, es necesario distinguir los moratones de los cortes, las heridas profundas de las cicatrices y las lesiones activas de los malos recuerdos. Lo más importante es reconectar con tu capacidad innata de sanar. Las viejas cicatrices no necesitan abrirse de nuevo: necesitan comprensión. Las heridas abiertas requieren cuidado, no rumiaciones interminables o culpabilizadoras. Tu sistema emocional no es frágil: es adaptativo por diseño. Sanar no consiste en borrar el dolor, sino en restaurar la flexibilidad.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

En el ámbito de la salud mental todo se mueve a lo largo de un espectro que va desde lo leve hasta lo grave, con infinitas variaciones en medio de ambos extremos. Por esa razón, este libro te explicará por qué deberías resistir la tentación de aplicar los conceptos psicológicos que aprendes de los medios a todo y a todos. Tus dificultades son únicas, aunque tengan que ver y estén en la misma área que las de los demás. A lo largo de este libro, describiré ambos extremos del espectro para la mayoría de los temas importantes que pueden perjudicarnos y cubriré tantas variantes como sea posible.

Aunque he escrito este libro para que sea accesible y práctico, está basado en una amplia investigación revisada por otros expertos, que se detalla a un nivel más técnico y clínico en mi libro *La traumatización y sus consecuencias* (Imaya Editorial, 2025). Los lectores que deseen explorar

más a fondo la base científica pueden encontrar la bibliografía completa y las citas en <https://www.antonietacontreras.com/bibliography>.

Para facilitar la lectura, uso *cursivas para ejemplos, pensamientos, metáforas o diálogo interno*; **negrita para conceptos clave**; y «comillas» alrededor de términos específicos.

Definir las palabras es importante cuando hablamos de dolor, por lo que a continuación incluyo cómo defino estos términos esenciales:

Dolor emocional: Dolor agudo e inmediato generado por experiencias concretas como el desamor, la pérdida o el rechazo. Es la versión psíquica del dolor físico: una señal de que algo importante para nuestro bienestar, seguridad o conexión ha sido amenazado, perdido o vulnerado. Así como el dolor físico marca los límites del cuerpo y nos advierte del daño o el peligro, el dolor emocional señala los límites de nuestro mundo psicológico y relacional, indicando aquello que necesita ser evitado, protegido, atendido o reparado.

Dificultades: Los conflictos humanos del día a día, los retos que conlleva existir en un mundo complejo. El costo del crecimiento.

Heridas: Impactos profundos que persisten más allá del dolor inicial. Experiencias difíciles que cambian la forma en la que te mueves por el mundo, las cuales suelen estar asociadas a historias sobre lo que pasó y el significado que le diste.

Lesiones: Un tipo de herida más profunda. Distingo entre heridas y lesiones para diferenciar entre las más vinculadas a la adaptación y las más relacionadas con la supervivencia.

Trauma: Una lesión activa. Las consecuencias de experiencias amenazantes que sobrepasan la capacidad de tu sistema nervioso para procesar lo ocurrido, dejándolo desbalanceado y en modo supervivencia mucho después de que el peligro haya pasado.

Sufrimiento: Toda experiencia humana que conlleve lidiar con el dolor, tanto el inevitable de estar vivos como las capas adicionales que añadimos a través de la confusión, la evasión, la vergüenza y las historias que perpetúan el dolor.

Resolución: El proceso de trabajar el dolor emocional hasta que deja de controlar tu vida diaria, integrando experiencias de maneras que restauran tu sentido de poder elegir y de sentirte como el agente de tu vida.

Sanación: La restauración del funcionamiento y de la integración de distintas áreas. Aunque la sanación «completa» no siempre es posible, una recuperación significativa implica reconstruir múltiples áreas, estar más regulados y tener un pensamiento más claro, así como un sentido de la propia identidad y una mayor capacidad de conexión.

Comprender la naturaleza y profundidad de tu herida constituye el primer paso para elegir el camino correcto que debes seguir. Lee este libro con curiosidad, no con urgencia. Deja que las preguntas te guíen hacia respuestas que tu mente está lista para escuchar.

TU VIAJE A TRAVÉS DE SEIS CAPÍTULOOS

El capítulo 1 redefine el dolor emocional en sí mismo. Aprenderás a distinguir entre lucha, dolor emocional, heridas y traumas, descubriendo por qué es importante realizar una evaluación precisa para definir cuál ha de ser tu recorrido hacia la sanación y por qué mucho de lo que te sobrepasa solo demuestra que tu sistema funciona correctamente.

El capítulo 2 revela la arquitectura emocional que nadie te enseñó. Entenderás cómo se desarrollan los patrones emocionales con el tiempo, por qué algunas personas parecen atraídas por el dolor emocional y cómo reconocer cuándo tu sistema emocional necesita recalibración en lugar de una reparación completa.

El capítulo 3 desmonta los mitos del trauma para mostrar lo que realmente es el trauma a nivel neurobiológico. Si te preguntas si tus experiencias se entienden o no como traumas, reflexionarás sobre ello desde la ciencia en lugar de hacerlo desde la ansiedad. Esto te ayudará a distinguir el trauma genuino de otras formas de lesiones emocionales.

El capítulo 4 mapea las heridas de la desconexión: lo que ocurre cuando perdemos el sentido de pertenencia, seguridad o valía debido a la traición, la negligencia, el abandono o la invisibilidad emocional. Obten-

drás herramientas prácticas para sanar estas lesiones relacionales y aprenderás la diferencia crucial entre abordar el abandono y procesar el trauma.

El capítulo 5 explora las lesiones en las relaciones: abuso narcisista, dinámicas de manipulación, vínculo traumático y heridas de apego que generan confusión en la conexión humana. Obtendrás marcos claros para reconocer a las personas explotadoras y entender por qué a veces quedamos atrapados en relaciones dañinas, y también razones para confiar en que es posible construir relaciones seguras.

El capítulo 6 aborda preguntas complejas sobre la recuperación del trauma real: por qué sanar puede dar miedo, cómo se da realmente el crecimiento postraumático, qué constituye un verdadero «trauma infantil» y cómo las experiencias traumáticas en la infancia afectan a la vida adulta, además de una guía realista para el camino no lineal que va de la supervivencia a la plenitud.

La última sección de cada capítulo se centra en el proceso de sanación.

Cada capítulo incluye ejercicios prácticos y evaluaciones diseñados no para «arreglarte», sino para crear espacio para la reflexión, el sentir y la elección consciente sobre cómo responder a tus experiencias. No son soluciones rápidas: son invitaciones a recordar capacidades que siempre has tenido, pero que quizás has olvidado cómo acceder a ellas, integrando enfoques de varias modalidades de sanación. Algunos ejercicios se aplicarán a tu situación y otros no. Una vez que encuentres un ejercicio, práctica o cuestionario que se adapte a tus necesidades, síguelo de forma constante. Incorpora estos ejercicios a tu rutina diaria. La resolución de tus miedos y la sanación de tu sistema se logran mediante un esfuerzo sostenido y dedicación. **Reprogramar el cerebro requiere repetición y disciplina.**

Mereces entender tus heridas. Mereces reivindicar tu historia. Y, lo más importante, mereces ser la máxima autoridad respecto a tu propia experiencia: decidir por ti mismo cuán profundas son tus heridas y qué tipo de atención necesitan. Comencemos juntos este camino de comprensión y transformación.